

Diversión y aprendizaje para padres e hijos: Manual de actividades

eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/crianza-de-los-hijos/articulo/diversion-y-aprendizaje-para-padres-e-hijos-manual-de-actividades

Los niños aprenden constantemente. En el manual, los padres encontrarán actividades geniales para compartir con sus hijos. El folleto contiene actividades divertidas que los padres y los niños pueden hacer juntos en la casa y al aire libre.

Introducción

¡Bienvenido a Diversión y aprendizaje para padres e hijos! Este folleto contiene actividades divertidas para usted y sus hijos. Este recurso reúne un conjunto de actividades para hacer que pueden formar parte de la vida cotidiana de su familia, en cada habitación de su casa, al aire libre y fuera de casa. Solo porque una actividad se describe para alguna de las habitaciones de su casa no significa que no se podría hacer en otro lugar. Muchas de las ideas en este folleto pueden ser rutinas que ya está haciendo. Si hay nuevas ideas, esperamos que las utilice. Entre más disfruta jugando con sus hijos, más serán capaces de aprender. Las habilidades de sus hijos para aprender diversas destrezas en los primeros años dependerá de sus etapas de desarrollo y sus intereses individuales. Además, su aprendizaje dependerá de las oportunidades y el apoyo que les ofrece la familia en casa y en su entorno. Aquí hay algunos consejos útiles para ayudarle a planificar y realizar las actividades con sus hijos.

- Establezca algunas reglas con sus hijos y sea constante en hacerlos cumplir. ¡Establezca límites y esté preparado para ponerlos a prueba!
- Use contacto visual y razonamiento para relacionarse con sus hijos de modo positivo.
- Dé explicaciones detalladas a las preguntas y explique el significado de las palabras nuevas cuando esté jugando con niños pequeños.
- La asignación de algunas tareas domésticas sencillas ayuda a sus hijos a aprender a seguir las instrucciones.
- ¡Las actividades al aire libre le darán a sus hijos la oportunidad de utilizar su energía y mantenerse sanos!
- También es importante elogiar a sus hijos por sus conductas positivas y comunicarles que son amados.

Los niños aprenden todo el tiempo, especialmente cuando juegan. Para los niños, aprender es divertido. Aprender y jugar con sus hijos también puede ser divertido para usted. Descubrirá que su hijo es curioso y está ansioso por hablar y jugar con usted.

Esperamos que este folleto le sea útil y que comparta estas actividades a menudo con sus hijos. Para ayudarle a pensar acerca de las actividades, hemos incluido algunas preguntas al final del mismo.

Actividades para realizar juntos

En la cocina

En la cocina, usted y sus hijos pueden hacer muchas cosas juntos: guardar los alimentos, preparar comidas y meriendas y poner la mesa. ¡Cada miembro de la familia puede tener un trabajo! Sus hijos se sentirán bien con sus éxitos mientras usan sus músculos grandes y pequeños y buscan formas y colores. Asegúrese de que la cocina sea un lugar seguro. Mantenga los objetos puntiagudos fuera del alcance de sus hijos. Recuerde a sus hijos sobre las reglas familiares en la cocina.



Ayude a sus hijos a darse cuenta de las diferencias en los alimentos.

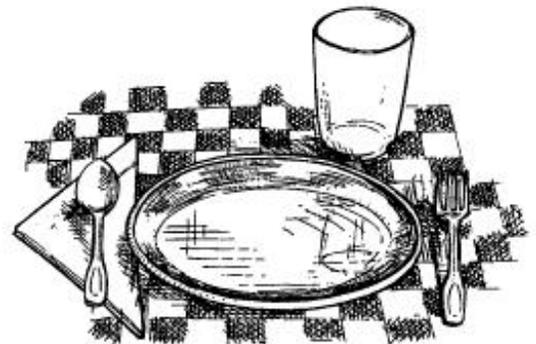
- Hable con sus hijos sobre el tamaño, el sabor, la textura y el color de los alimentos. Ayúdelos a reconocer las diferencias entre las superficies rugosas y lisas, los sabores salados o dulces y los olores de ciertos alimentos.
- Pídales que hablen de los cambios en los alimentos mientras se cocinan ("¿Qué aspecto tenía cuando estaba crudo?... cuando empezamos a cocinarlo?... ¿Qué aspecto tiene ahora?"). Ayude a sus hijos a comparar el antes y después.
- Hable con sus hijos sobre cualquier alimento que tenga un significado especial para su familia.

Busque formas o colores alrededor de la cocina, en los gabinetes, el refrigerador y la estufa.

- Pídales a sus hijos que encuentren círculos, triángulos o cuadrados.
- Juegue al juego, "*Veo algo que tú no ves y su color (o su forma) es...*" Sus niños pueden nombrar los artículos o alimentos que están en la cocina y que encajan con la descripción hasta que llegan al artículo que usted tiene en mente.

Ponga la mesa con sus hijos.

- Pídales a sus hijos que se aseguren de que haya un plato, un vaso, y así sucesivamente, para cada persona.
- Hable sobre cómo manejar los platos y los cubiertos, para que permanezcan limpios y no se rompan.



Involucre a sus hijos en la preparación de comidas.

- Todos los miembros de la familia que preparan alimentos deben lavarse las manos antes de tocar los alimentos.
- Midan con tazas, cucharas y cucharitas. Pídales a sus hijos que adivinen cuántas cucharadas de agua hay en una taza. ¡Entonces, ayúdelos a comprobarlo!
- Deje que sus hijos viertan agua con cucharas, tazas y jarras.
- Involucre a sus hijos al preparar parte de una comida o merienda.
- Hable de los opuestos: grande y pequeño; duro y blando.

Clasifique y nombre los alimentos después de una salida a la tienda de comestibles.

- Permita que sus hijos nombren cada alimento o pídale que le digan algo sobre cada alimento,

mientras usted lo saca de la bolsa.

- Al ordenar los comestibles, pídale a sus hijos que junten todos los alimentos que son iguales: verduras frescas en un lugar, cajas en otro lugar.
- Hable con sus hijos sobre los tamaños de las latas, mientras los guardan: alto y corto, ancho y estrecho.

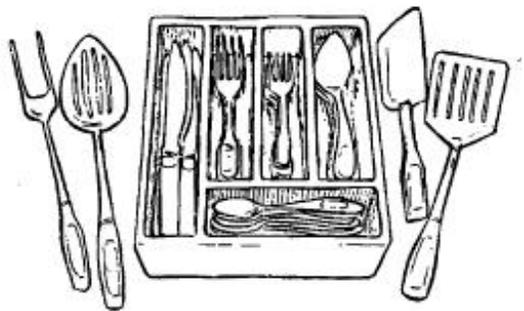


Nombre los electrodomésticos y sus usos.

- Pregunte a sus hijos para qué es la tostadora y lo que hace el horno. Dé consejos de seguridad para el uso de cada aparato y hable de quién puede encenderlos y apagarlos.
- Pregunte sobre otras maneras de tostar pan o calentar los restos de comida. ¡Las respuestas pueden ser muy creativas!

Deje que sus hijos ayuden a limpiar la cocina.

- Pídale que ordenen los utensilios para comer y cocinar por tipo o uso.
- Deje que limpien la mesa después de las comidas. Anímelos a limpiar la mesa de izquierda a derecha y a recoger todas las migas en una esquina.



En una sala de estar

La sala de estar puede ser el lugar para actividades tranquilas y ruidosas. Sus hijos desarrollarán sus habilidades sociales aprendiendo a estar solos o formando parte del grupo familiar. Dígale a su hijo qué artículos en la sala están en la lista de "No tocar". Estas son actividades para desarrollar los músculos grandes y pequeños. ¡La sala de estar es un lugar muy concurrido!

Hablen de sonidos.

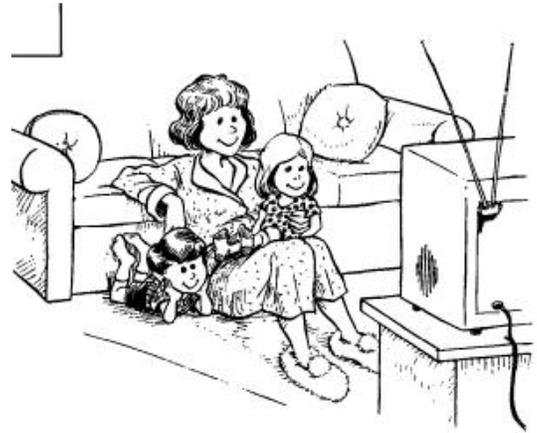
- Pídale a sus hijos que apunten hacia el lugar del sonido y que lo describan.
- Pídeles que les cuenten sobre todas las cosas que hacen sonidos fuertes o suaves como el televisor o la radio.
- Canten juntos: viejas canciones favoritas y rimas infantiles. Use una cuchara de madera o una varilla gruesa como micrófono.

Hable sobre:

- Los nombres de todos los muebles de la sala, como la lámpara, mesa y el sofá.
- Historias familiares sobre los abuelos de los niños, historias familiares y cuando sus hijos eran bebés.
- Las cosas que hacen sus hijos.
- Los programas de televisión favoritos de sus hijos.

Ayude a desarrollar los músculos grandes de sus hijos.

- Anime a sus hijos a ayudar con las tareas del hogar: regar las plantas, barrer, quitar el polvo y pasar la aspiradora.
- Usted y los niños pueden imitar a los personajes de un cuento o un programa de televisión.
- Representen lo que hacen estas personas. ¡Ayude a sus hijos a encontrar cosas en la casa para disfrazarse o para añadir a la imaginación!
- Ponga música y marchen por la casa. Si a su familia le gusta bailar, ¡pongan música y diviértanse!



Léales a sus hijos todos los días.

- Dé a sus niños la oportunidad de imitarle leyendo revistas, libros y periódicos. Tenga un lugar especial para los libros y las revistas.
- Haga un "folleto" con sus niños ayudándoles a recortar fotos de revistas y pegarlas en papel para crear un "libro de la casa" o "libro de animales". Use otras sugerencias de sus hijos.
- Pídale a un niño mayor u otro miembro de la familia que le lea a un niño más joven y a usted.

Hable sobre lo que significa ser un miembro de la familia.

- Pídeles a sus hijos que nombren a los miembros de su familia y hagan dibujos.
- Discuta cómo los miembros de la familia se ayudan mutuamente.
- Invite a los miembros de la familia que son mayores para que cuenten historias.
- Tal vez desee escribir una historia sobre su familia o escribir las que sus hijos le cuenten acerca de la familia.

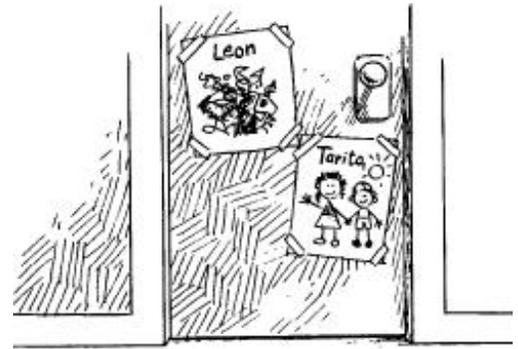


Comuniqué a sus hijos que son una parte importante de la familia.

- Dé a sus niños un lugar para almacenar sus tesoros especiales.
- Encuentre un lugar para exhibir el "trabajo" de sus niños, tal como colgar sus obras de arte en la pared o una puerta.

En un dormitorio

El dormitorio puede ser un lugar especial para jugar solo o para compartir un tiempo especial con su hijo. ¡Usted y sus hijos pueden leer historias y hablar de casi cualquier cosa! Sus hijos aprenderán un montón de habilidades de autoayuda en el dormitorio. Ellos estarán muy orgullosos de sus nuevas habilidades.



Léales a sus hijos diariamente.

- Cuento un cuento o léales un libro a sus hijos a la hora de acostarse.
- Después de que haya terminado de leer, pídale a sus hijos que le digan todo lo que recuerdan sobre la historia.
- Anime a sus hijos a que se inventen cuentos y cuenten o repitan una historia que hayan leído.

Comuniquen a sus hijos que los libros son especiales.

- Ponga una estantería para los libros con sus hijos.
- Utilice diversos materiales impresos a menudo, por ejemplo: los prestados de la biblioteca, libros hechos en casa y tarjetas de felicitación, periódicos o revistas.



Hable sobre la ropa.

- Ayude a sus hijos a describir los tipos de prendas de vestir.
- Hable sobre la parte delantera y trasera, superior e inferior de camisas, pantalones, faldas, vestidos.
- Deje que sus niños seleccionen la ropa que usan para el día y para dormir.
- Anime a sus hijos a vestirse solos y a sus muñecas o animales de peluche.

Tenga lugares específicos para guardar las cosas.

- Ayude a los niños a guardar los juguetes según su forma o color o según su uso: para dibujar, para construir, para acurrucarse y para empujar.

Anime a sus hijos a pensar, imaginar y ser creativos.

- Haga preguntas que tengan muchas respuestas, en lugar de preguntas que tienen respuestas correctas o incorrectas como "¿Dónde crees que duermen las aves? ¿Cómo crees que se forma un arco iris en el cielo? ¿Adónde piensas que va el agua cuando sale por el desagüe?".
- Pídeles a sus hijos que representen un cuento que les haya leído.



Clasifiquen la ropa.

- Pídeles a sus hijos que clasifiquen y apilen su ropa poniendo todas las cosas que se parecen, como la ropa interior en una pila y los calcetines en otra.
- Deje que clasifiquen la ropa por "dueño" (mis camisas, camisas de papá).
- Pídeles a sus hijos que hagan coincidir un zapato con otro, un calcetín con otro.
- Dé a sus hijos una opción limitada de qué ponerse. Pregúnteles por qué eligieron la ropa que se pusieron.

En el cuarto de baño

El cuarto de baño es un lugar estupendo para que los niños aprendan sobre la higiene y la practiquen usando sus músculos para cepillarse los dientes y peinarse. Mientras se toman un baño, pueden aprender conceptos matemáticos y científicos, como hundirse y flotar, lleno y vacío. Consejo de seguridad: ¡Siempre permanezca con sus hijos cuando estén en el baño! Ponga cinta roja de embalar "duct tape" en todos los grifos de agua caliente como seguridad.

Utilice espejos para nombrar las partes del cuerpo.

- Haga muecas en el espejo con sus niños: mueva la lengua, tire un beso, mueva la nariz.
- Hable con sus hijos acerca de todas las cosas que pueden hacer con sus ojos: pestañear, mirar fijamente, guiñar el ojo.

Busque maneras de usar los diferentes sentidos en el cuarto de baño.

- Toque y hable sobre diversas texturas: algodón suave, jabón duro, pared lisa, fregadero resbaladizo.
- Huela cosas diferentes: pasta de dientes, jabón.



Deje que sus niños jueguen con cosas diferentes mientras se bañan.

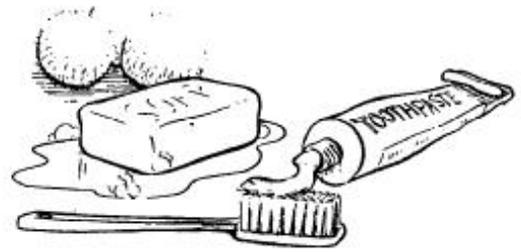
- Ayude a sus hijos a reunir y guardar cosas para jugar en la bañera, como recipientes de plástico, esponjas, cartones y corchos.
- Ayude a sus hijos a notar las cosas que se hunden y las que flotan.

Practique destrezas de autoayuda con sus hijos.

- Anime a sus hijos a lavarse las manos y la cara, cepillarse los dientes y peinarse.
- Hable de salud e higiene, como por qué nos lavamos las manos y la cara y nos cepillamos los dientes.

Practique hábitos de salud y seguridad en el baño con sus niños.

- Deje que sus niños practiquen verter, lavar y limpiar.
- Hable de qué hacer y no hacer, como abrir el agua fría primero. Dígalos lo que pueden tocar en el cuarto de baño.
- Deje que sus hijos "hagan agua tibia": abriendo el agua fría primero y añadiendo muy poca agua caliente para evitar las quemaduras.



Hable con sus hijos sobre lo que se siente al "crecer".

- Cuelgue un medidor de crecimiento en una puerta y registre su estatura y peso. Muéstreles cómo van creciendo.
- Pregúnteles qué cosas pueden hacer ahora que no podían hacer cuando eran más jóvenes y más pequeños.

Hable con sus hijos sobre los opuestos en la bañera.

- Anímelos a verter y vaciar agua de los recipientes, llenándolos y vaciándolos.
- Descubra cosas que son duras y blandas, cálidas y frías, mojadas y secas.

En el cajón de las sorpresas

Cada familia probablemente tenga un cajón sorpresa, el cajón donde se guardan todos los cachivaches o chucherías. Cuando el cajón de las sorpresas es para los niños, debe estar en un lugar seguro y accesible, como un cajón inferior. Este cajón o caja de sorpresas ¡puede ser un cofre del tesoro! Puede ser una sorpresa especial para un día lluvioso. Asegúrese de que todos los artículos sean seguros antes de dárselos a sus hijos.

Explore el cajón de las sorpresas.

- Pídale a sus hijos que pongan todas las cosas que se parecen juntas, como corchos o gomitas.
- Pregúntele a sus hijos cómo se usan los artículos en el cajón.
- Los niños pueden dibujar alrededor de algunas cosas para hacer arte con las formas.

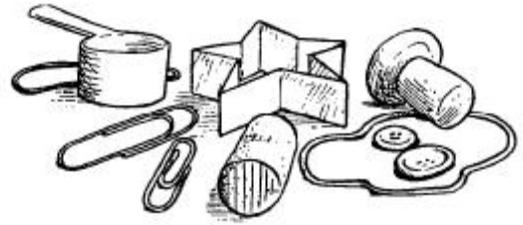


Jueguen a adivinar lo que hay en el cajón de las sorpresas.

- Esconda cosas en sus manos ("¿Qué crees que tengo en la mano derecha?").
- Deje que sus hijos adivinen las cantidades ("¿Cabrán todos estos corchos en la taza o necesitaremos el tazón grande?").

Hable sobre el contenido.

- Ayude a sus hijos a nombrar todas las cosas del cajón de las sorpresas.
- Hable de los tamaños, formas y colores de las cosas.
- Pregunte a sus hijos sobre la "sensación" de las cosas, áspero o liso, resbaladizo o pegajoso, duro o blando.



Cree una sorpresa. ¿Hay algo que sus hijos puedan hacer con alguna cosa del cajón?

- ¿Por qué no hacer un collag o escultura con algunos de los elementos sobrantes?
- Permita que sus hijos se sorprendan con sus propias creaciones.
- Haga un móvil colgando algunos artículos de una percha. Coloque el móvil en la rama de un árbol.

¡Recuerde la hora de ordenar!

- Utilizando recipientes pequeños, pídale a sus hijos que limpien, ordenen y vuelvan a colocar el contenido en el cajón.

Si sus hijos son niños en edad preescolar, pueden botar las osas que ya no necesitan a la basura.

- Tapones de corcho
- Cucharadas de café
- Tapas de botellas plástico
- Hilos
- Cintas
- Almohadillas de papel
- Botones
- Tarjetas de saludos
- Pajitas
- Marcadores
- Cintas
- Bandas de goma



Fuera del hogar

¡Al aire libre! Los niños deben pasar tiempo al aire libre todos los días para hacer ejercicio, tomar aire fresco y divertirse. Usted y sus hijos tendrán mayor libertad al aire libre para saltar, dar vueltas, mirar y escuchar. ¡Permita que sus niños hagan ruido! Recuérdeles las reglas para jugar al aire libre.

Hable sobre todas las cosas que usted y sus hijos ven en el cielo, cerca de la casa o apartamento

- Colores
- Sol brillante
- Luna
- Vecinos
- Coches
- Formas
- Nubes oscuras
- Estrellas
- Nieve
- Casas



Ayude a sus hijos a encontrar animales e insectos.

- Dígale a sus hijos los nombres de los animales y los insectos que ven y escuchan.
- Pregunte a sus hijos donde ellos piensan que los animales viven, cómo los insectos construyen sus casas, dónde consiguen su alimento.



Ayude a sus hijos a crear, plantar y cavar en un jardín.

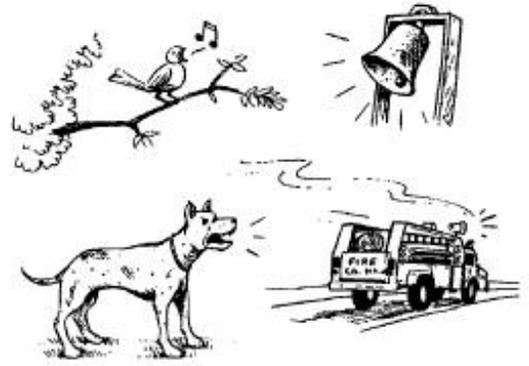
- Hable de cada herramienta que está usando y lo que hace.
- Vea los paquetes de semillas y vegetales en el supermercado. Entonces, decida qué plantar: rábanos, zanahorias y otras cosas que crecen rápido y que usted y su niño les gusten más.
- Recuérdele a sus hijos que rieguen las plantas que están creciendo.

Mire hacia el cielo en diferentes momentos del día con sus hijos.

- Hable sobre las maneras en que los árboles se curvan y el aspecto de las nubes.
- Busque cambios a lo largo del tiempo, ¿cómo cambian las hojas en el otoño y en la primavera? ¿hay más o menos pájaros en el cielo ahora que el mes pasado?

Escuche los sonidos del exterior.

- Pídale a sus hijos que hablen sobre los sonidos que escuchan y de dónde provienen.
- Pídeles que nombren los sonidos que son los mismos que escuchan dentro de la casa o que son diferentes.



Anímelos a describir todo lo que sienten o experimentan.

- Árboles ásperos
- Viento que sopla
- Barro resbaladizo
- Piedras lisas
- Aire caliente
- Lluvia fría

Explore su comunidad

Hay muchos lugares divertidos para visitar en la comunidad. Antes de hacer un viaje, hable con sus hijos acerca de lo que podrán ver y hacer. Nombre las cosas y personas que verán, como flores, animales, bomberos, conductores de bus que estarán en el lugar que visitarán. Hable con sus hijos sobre las reglas de seguridad para que el viaje sea placentero y seguro, tales como "Quiero que sostengan mi mano".

En un parque

- Señale las cosas específicas que hay en un parque: una familia que hace un pícnic, los jardines, los caminos.
- Al caminar alrededor del parque, pídale a sus hijos que caminen rápido, lento o circularmente en forma segura.
- Juegue con sus hijos a juegos donde no hay "perdedores".



En la biblioteca

- Obtenga su propia tarjeta de biblioteca para tomar libros prestados.
- Pídale a sus hijos que seleccionen tres o cuatro libros o audios para llevar a casa.
- Recuérdele a sus hijos que deben estar tranquilos en la biblioteca.

En la estación de bomberos

- Llame con anticipación antes de hacer una visita.
- Hable sobre las normas de seguridad contra incendios para su hogar y lo que deberían hacer sus hijos si hubiera un incendio.
- Pruébese prendas del uniforme de bombero. Pregunte a sus hijos para que sirva cada prenda y partes del equipo.



En la estación de tren o autobús

- Hable sobre donde podría ir el autobús o el tren.
- Invente una historia acerca de dónde va en el autobús o el tren. ¿Qué haría cuando llegue allí?
- Pregunte a sus hijos qué harían mientras van en el autobús o el tren.

En la tienda de comestibles

- Hable sobre cada alimento cuando lo ponga en el carro: su tamaño, forma, color y textura.
- Pregunte a sus hijos el nombre de sus alimentos favoritos y luego el nombre de alguno de los suyos.
- Para mantener a sus hijos ocupados en línea, haga preguntas que no tienen una respuesta correcta o incorrecta, tales como: supongamos que vamos a tener una fiesta en la cena y que pueden elegir el menú. "¿Qué te gustaría servir?".



En la lavandería

- Mientras espera en la lavandería, mantenga a sus hijos ocupados mediante preguntas que estimulen el pensamiento creativo.
- Pídales que describan cómo se limpia la ropa cuando se lava.
- Pregunte cómo podrían lavar la ropa si no tuvieran una lavadora.

En un festival y otros eventos de la comunidad

- Consulte la programación en el periódico para los eventos locales o escuche la radio para los anuncios.
- Hable sobre el evento antes de ir.
- Pruebe un bocadillo especial.
- Pregunte a sus hijos cuáles fueron las dos mejores partes del evento.

En un juego de búsqueda del tesoro

- Decida con sus hijos lo que se va a buscar.
- Utilice bolsas de papel para las colecciones.
- Hable de lo que es o no es seguro de tocar.
- Invente una historia acerca de los elementos que recoge.

Cosas que puede hacer después de un viaje

- Hable con sus hijos sobre lo que vio, oyó, tocó u olió.
- Haga un libro sobre el viaje con sus hijos. Pídales que cuente una historia sobre el viaje mientras usted la escribe.
- Si usted toma fotos durante el viaje, póngalas en el libro que hará o haga un álbum de fotos.
- Pídale a sus hijos que pongan imágenes a el "libro de viaje". Deje que corten fotos de revistas de cosas que vieron en el viaje.
- Haga un collage con sus hijos. Use las cosas que encontraron durante una caminata: musgo, piedras, hojas.
- Reserve libros de la biblioteca acerca del lugar que fueron.

Cosas para pensar

¿Las actividades que seleccionó fueron divertidas para usted y su familia? A medida que realiza las actividades, fomentarán y ayudarán a los niños a aprender. Las actividades deben ser divertidas y ofrecer oportunidades para su familia para momentos valiosos. A medida que recuerde estas actividades y planifique lo que hará en el futuro con sus hijos, puede tener en cuenta lo siguiente:



- ¿Sus hijos disfrutaron de la actividad?
- ¿Cuál de las actividades fueron más divertidas y menos divertidas para sus hijos?
- ¿Que actividad disfrutó cada niño? ¿Por qué crees que fue así?
- ¿Qué actividad pareció ser demasiado complicada? ¿Cómo podría hacerla más fácil para que sus hijos puedan realizarla con éxito?
- ¿Qué actividad pareció ser demasiado fácil? ¿Cómo podría hacerla más difícil para que sus hijos tengan un desafío?
- ¿Qué actividad pareció "ser perfecta"? ¿Cuándo puede repetirla?
- ¿Cómo se puede ampliar la imaginación de sus hijos cuando hace esta actividad u otra similar?
- ¿Qué aprendió acerca de sus hijos?
- Pídale a sus hijos que respondan a preguntas como, "¿qué pasa si..." relacionadas con la actividad, tales como, "¿qué comerías si vivieras en la luna?" o, "¿qué harías si trabajaras en este lugar?".
- ¿Qué actividad puede planificar para que su hijo juegue tranquilamente solo? ¿Lo ayudará a desarrollar su creatividad?
- ¿Elogió a sus hijos por probar una actividad nueva y por sus comportamientos positivos? ¿Qué otras maneras se pueden utilizar para animarlos?
- ¿Qué otras ideas tiene? ¿Qué ideas puede sugerirles sus hijos?

Illustrations Copyright ©1992 de Joseph Azar

Tema: [Crianza de los hijos](#)

Palabras clave: [Actividad de aprendizaje](#), [Padres](#)

Última actualización: July 12, 2018